

Beziehungs-Skript

Fragebogen für Klienten

1. Was ist mein Anliegen? Warum bin ich hier?
2. Was ist mein Wunder? An welchem Gefühl erkenne ich, dass das Wunder geschehen ist?
3. Warum will ich in einer Partnerschaft sein?
 - Spiritualität: Partnerschaft als Weg spirituellen Erwachens/Erinnerns.
 - Liebe: Lieben lernen.
 - Romantik: Beziehung als romantische Zuflucht vor der harten Welt.
 - Körpererinnerung: Körper lieben es Sex zu machen, allerdings vermischen sich dabei die Energien; man sollte deshalb ehren, mit wem man Sex gehabt hat
 - Beruflicher Fortschritt: Sich beruflich ergänzen, gemeinsame Projekte haben.
 - Stabilität: Gemeinsam etwas aufbauen, ein zuhause/Familie haben.
 - Verbindlichkeit: Jemand haben, mit dem man alt wird.
 - Synergie: Einander ergänzen
4. Wo sitzt meine Angst vor einer Partnerschaft?
 - Angst, daß emotionale Themen hochkommen
 - Angst vor Einschränkungen/sich nicht leben können
 - Angst den Kontakt zu sich selbst zu verlieren (Symbiose)
 - Angst vor dem Trennungsschmerz, wenn die Beziehung zu Ende gehen sollte
 - Angst daß eigene Unzulänglichkeiten, Mängeln, hässliche Seiten hochkommen
 - Angst vor den Unzulänglichkeiten, Mängeln, hässlichen Seiten des Partners
 - Angst verletzt zu werden
 - Angst davor, den Partner zu verletzen
 - ...
5. Welche Vorstellung habe ich von einer perfekten Partnerschaft?
 - Ehrlichkeit
 - Offene Kommunikation miteinander
 - Guter Sex
 - Zueinander stehen in guten wie in schlechten Zeiten
 - Gemeinsam an etwas arbeiten.
 - Füreinander bewusst sein.
 - Empathie
 - Gott/Göttin im anderen sehen.
 - Der Liebe Raum geben.
 - Ebenbürtigkeit leben
 - Einander befreien
 - Einander Spiegel sein
 - Respekt
 - Gegenseitige Ehrung
 - ...

Drei Dinge einer jeden Beziehung:

1. Licht: Was in meiner (Ideal)Beziehung trägt mich und ist anziehend, wundervoll?
2. Potenzial: Wo entsteht selbstverständliches (gemeinsames) Wachstum?
3. Schatten: Welches Thema erscheint schwer oder gar unüberwindlich?

Was bedeutet für mich Liebe ?

- bedingungslose Ehrlichkeit.
- Sie ist immer da und muss nicht produziert werden
- Sie weist mir den Weg (nicht die Bindung)
- In ihr verbrennt alles, was nicht Liebe ist
- ...

Meine (dysfunktionalen) Glaubenssätze über die Liebe:

- Liebe bedeutet, dass ich, um sie zu verwirklichen eine feste Partnerschaft brauche
- Liebe bedeutet, ich bzw. mein Partner muss so ... und so ... sein
- Liebe bedeutet, ich muss in einer überholten Beziehung bleiben
- Liebe bedeutet, opfern und auszuhalten
- Liebe bedeutet, dass ich gute Arbeit gemacht habe, wenn mein Partner mit mir zufrieden ist
- ...

Fragen für den Fall einer evtl. Trennung:

- Entspricht es der Wahrheit, zu gehen oder zu bleiben?
- Hat das Karma der Beziehung sich erfüllt oder nicht?
- Gibt es derzeit ein gemeinsames, unausgeschöpftes Potenzial oder nicht?
- Halte ich fest obwohl ich gehen sollte oder gehe ich, obwohl ich bleiben sollte?
- Bin ich dankbar, sowohl wenn die Beziehung anhält, wie auch, wenn sie geht?
- Ehre ich alle meine Beziehungen?
- Wo bin bereit, meinen Partner selbständig sein zu lassen, wo nicht?
- Hebe ich es schon einmal versucht, losgelöst in einer Beziehung zu leben, statt mich von meiner Beziehung zu lösen?
- ...

Fragen zum Thema Co-Abhängigkeit

- Halte ich mich dafür zuständig, meinen Partner zu befriedigen – oder umgekehrt.
- Tue ich mich schwer darin, zu akzeptieren, dass mein Partner nicht meine Erwartungen (Illusionen) erfüllen kann.
- Glaube ich, meinen Partner retten zu können? (Es ist nicht mein Job die Partnerin zu retten, sondern mit meiner innersten Wahrheit verbunden sein Wenn ich aus meinem Retter-Syndrom aussteige kann auf einmal der andere sein Zeug aufarbeiten, weil er dies muss. Es funktioniert nicht, wenn SIE sagt „ich bin grad nicht glücklich, also mach du mal“.)
- ...

Thesen zum Thema Beziehung und Sexualität

In Beziehung SEIN

- Beziehung sein bedeutet, keinen Widerstand gegen die Wahrheit zu haben, die innerhalb einer Beziehung auftaucht.
- Beziehung ist der machtvollste Platz, um spirituell zu wachsen.
- Jede Beziehung ist ein Beziehung mit mir selbst; es geht auch darum die eigene Beziehung mit mir selbst täglich zu erneuern.
- Wie trage ich dazu bei, dass ich meinen Partner schon Gott/ Göttin sehen, also in seiner Größe halte, wie immer er sich gebärt?
- Statt „wie bringe ich meinem Partner bei, dass ...“ sollte ich mich fragen „wie bringe ich mir bei, daß...“ – es geht darum, zu sich selbst zu stehen.
- Bedingungslos geben heißt nicht bedingungslos den anderen zu bedienen, sondern bedingungslos mich selbst zu geben und dadurch spürbar zu sein.

Erfüllter Sex:

- Erfüllter Sex bedeutet damit Kontakt aufzunehmen, wie ich meinen Partner/mich selbst im Sex spüren kann.
- Erfüllter Sex bedeutet: „ich will im Hier und Jetzt sein“, „ich bin offen dafür, hier und jetzt stattzufinden“; „ich biete den Raum, in dem mein Partner sich hier und jetzt zeigen darf, wie er ist“. (Man kann nicht den Partner kontrollieren aber unkontrollierbar schöne Orgasmen haben wollen.)
- Erfüllter Sex ist Dienen, aber nicht Dienen an den Bedürfnissen sondern an der Herabkunft von Gott/Göttin ins Fleischliche.
- Erfüllter Sex ist etwas, das ich geben kann, nicht (nur) etwas, das ich brauche.
- Erfüllter Sex ist Sprache ohne Worte, Tanz ohne Parkett, Gebet ohne Kirche.
- Erfüllter Sex ist die leibhaftige Erfahrung mit der Quelle zu verschmelzen; alles was ich in ihm erfahre ist in Beziehung zu Gott/Göttin
- Erfüllter Sex ist ein polarer Tanz den man miteinander macht
- Liebe machen ist alles, was ich den ganzen Tag über tue, ob mit oder ohne Sex

Mantras zum Anziehen des idealen Partners und für erfüllte Sexualität

Mantra-Umgang: 21 Tage lang 30 Minuten

- Das Mantra sprechen (zur Einstimmung)
- Das Mantra mit der Zunge der Gedanken rotieren lassen
- Das Mantra im Energiepunkt, der dafür zuständig ist (im Kopffinneren) sich an sich selbst erinnern lassen.

Das Mantra selbst weiß wie es geht. Ohne Erwartung sein darüber, was geschehen soll. Das Mantra zu benutzen ist wie in einen Zug einzusteigen. Man kann das Mantra auch als eine Prüfung für die Illusion einsetzen. Wenn z. B. ein Mann/eine Frau vor einem steht, dann das Mantra denken/erinnern, bevor man sich einlässt, dabei um ein Zeichen bitten und fein beobachten, was sich im Außen zeigt. Im Mantra zu sein bedeutet spirituell „oben“ angeschlossen zu sein. Es ist gut dabei zugleich ins Hara zu atmen, die eigene Kraft im Hara zu spüren. So bleibt man bei sich selbst, beim Gespür für sich selbst.

- Frauen-Mantra – idealen Partner anziehen: OM Sat PathIm DeHi Parameshwari Swaha = gib mir einen aufrichten Mann von Wahrheit, der die vollkommenen männlichen Attribute verkörpert¹
- Männer-Mantra - Ideale Partnerin anziehen: Narayani Patim Dehi Shrim Klim Parameshwari Soha. Sprich: OM NarayAni PathIm DeHi Schriem Klim ParameshwAri Swaha = Oh Kraft der Wahrheit, führ mir eine Frau zu, die der höchsten weiblichen Energie geneigt ist und Fülle und Kreativität manifestiert.²
- Ideale (sinnliche) Partnerin anziehen³: Amba⁴...: Jai Sita Rama Ki Jai⁵ - Jai Sarasvathi Ki Jai⁶ - Jai Maha Maya Ki Jai⁷ - Jai Maha Lakshmi Ki Jai⁸ - Jai Durga Mata Ki Jai⁹ - Amba Bhavani Ki Jai¹⁰ - Jai Sai Mata Ki Jai - Devi Bhavani Ki Jai - Jai Kali Mata Ki Jai¹¹ - Jai Radhe Shyama Ki Jai¹² - Jai Bole Baba Ki Jai¹³
- Neue Möglichkeiten eröffnen¹⁴: Om Shrim Shriyei Namaha. Sprich: Om Shrim Schri-Jei Nam-A-Hah = Heil der kreativen Fülle, die die wahre Form dieses Universums ist. Eröffnet neue Möglichkeiten im Leben.
- Tantra – Verehrung der Göttin: Om namah Shakti
- Tantra – Verehrung des Gottes: Om namah Shiva(ja)
- Erfüllte Lust/Sexualität: Om Klim Kama¹⁵.

¹ Ashley.Farrand, Thomas, Heilende Mantras, s. 101

² Ashley.Farrand, Thomas, Heilende Mantras, s. 107

³ Das gesamte Mantra ist gesungen auf der CD [AMBA. A Love Chant. CD: Meditationsmusik für alle Therapien](#) von Felix Maria Woschek und Konrad Halbig von Koha (Audio CD - 1. September 1996)

⁴ Amba = Schützerin und Quelle der Liebe

⁵ Sita = u. a. Avatara der Treue

⁶ Sarasvati = Brahmas Gemahlin, Göttin der Weisheit

⁷ Maya = Weltenschöpferin, Shakti

⁸ Lakshmi = Vishnus Gemahlin, Schönheit

⁹ Durga = Unabhängigkeit und Vollkommenheit

¹⁰ Bhavani = Lebensspenderin

¹¹ Kali = Göttin der Transformation

¹² Shyama = einer der Gemahlinnen Shivas, weibliche Form von Krishna

¹³ Baba = göttlicher Vater

¹⁴ Ashley.Farrand, Thomas, Heilende Mantras, s. 106

¹⁵ [Om Klim Kama](#) von Henry Marshall & Ricki Moore (MP3-Download)